

上班族久坐的七大危害

1. 办公室久坐超过4小时

连续坐4个小时后,身体就开始发出有害信号。调节体内的葡萄糖和脂肪数量的基因开始关闭。对那些经常运动的人来说,长时间坐在办公桌前,对他们的健康也不利。

2. 久坐损脑伤胃,让你吃不香睡不甜

久坐少动会造成消化功能减退,让您食欲缺乏、腹胀和便秘。久坐少动可使您免疫力下降,肌肉萎缩、力量减弱,骨质疏松、高血脂、高血压、肥胖,久坐少动还会导致大脑供血不足、精神疲倦记忆差……久坐少动,真可谓危害多多。

3. 久坐最爱得妇科疾病

由于女性特殊的生理结构,女性私处长期都处在潮湿的环境中,如果再加上长期久坐就容易使盆腔充血,从而导致附件和宫颈血液循环不畅,也使得阴部透气不好,这样妇科疾病

就随之而来了。

4. 久坐最易长痔疮

由于长时间压迫静脉,影响血液循环,使盆腔内血流缓慢和腹内脏器充血,引起痔静脉过度充盈、曲张、隆起、静脉壁张力下降,从而引起痔疮等肛肠疾病。

加上若运动不足,肠蠕动减慢,粪便下行迟缓或因习惯性便秘,从而压迫静脉,使局部充血和血液回流障碍,引起痔静脉内压升高,静脉壁抵抗力降低,就会导致痔疮发病率增高。

5. 女性久坐不动易导致不孕

经常在办公室工作的女性久坐不动会导致“卵巢缺氧”,这是现代女性不孕症增多的一大原因。

久坐使受上半身重力之害的下腹腔包括盆腔血液循环不畅,造成卵巢供血不足而缺氧,从而影响生育。真不能小看了“久坐”的危害!

6. 久坐加速腰椎老化

因为坐着的时候,腰部承受的压力比站着的时候大4~5倍。长期保持这种姿势不变,身体的中轴线跟着变化,进一步增加腰椎应力。

这种累积性损伤可以使椎间盘老化,椎间隙变窄,腰椎受压后整体缩短。严重时压迫神经引起下肢麻木痛不适等病症。

7. 久坐最爱得结肠癌

久坐办公室的人患结肠癌的风险明显高于经常运动的人和体力劳动者。

这是因为长期在办公桌前久坐的人肠道蠕动减弱减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降,这些都增加了结肠癌的发病危险。

(职工健康管理中心)

健康之窗

多运动 抗抑郁

新华社华盛顿电(记者 林小春)中国科学家近日在新一期美国《国家科学院学报》上报告说,动物实验证实,多做运动确实可以有效防治抑郁。不过对人类抗抑郁而言,应该采用怎样的运动方式以及运动强度,还需要进一步研究。

负责研究的暨南大学粤港澳中枢神经再生研究院院长苏国辉解释说,运动会刺激大脑内的脂联素增加,增强大脑内海马区的神经形成,从而调节情绪,缓解抑郁。

脂联素在人体中可占到血浆蛋白总量的0.01%,目前已经确定脂联素可改善糖尿病患者胰岛素的抵抗、降低炎症反应并阻止动脉粥样斑块形成,是有益于代谢平衡的分子。

暨南大学的研究人员和香港大学的同行首先给没有接受过运动训练的正常实验鼠脑内注射脂联素,结果在它们身上产生了类似运动的效果,缓解了其抑郁情绪。

随后,研究人员对身上不含脂联素基因的实验鼠和正常实验鼠展开跑轮训练。结果显示,正常实验鼠的脑内脂联素水平明显增高,抑郁情绪有所缓解。但另一种实验鼠由于全身脂联素基因已经缺失,其抑郁状态并没有明显改善。

进一步实验表明,脂联素入脑后作用于海马区的神经前体细胞,通过影响神经形成而调节情绪状态。这也从理论上进一步证实调控海马区的神经前体细胞的增殖可能是未来治疗抑郁症的一种手段。

苏国辉说,现今社会抑郁症发病率越来越高。运动治疗虽然临床证实有效,但是机制方面的深入研究相对缺乏。而他们阐明了运动抗抑郁的机制,也为抗抑郁新药的研制提供了新思路。

法国开发出埃博拉病毒快速检测仪

新华社巴黎电(记者 张雪飞)法国原子能委员会日前发表新闻公报说,该机构开发出一种可快速检测埃博拉病毒的小型仪器,已经过让·梅里厄P4生物安全实验室的技术检验,证明对目前西非地区的埃博拉病毒有效。

据法国原子能委员会介绍,这种被命名为“Ebola eZYSCREEN”的小型仪器在外形和操作方法上与市面上的快速验孕棒几乎相同。该仪器在使用时对所处环境没有特殊要求,也不需要借助其他设备,只需将被检验者的一滴血液、血浆或尿液滴在检验槽内,检测结果便会于15分钟之内在仪器观察窗内显现。若观察窗内出现两条横杠,表示埃博拉病毒检验结果呈阳性;若只有一条横杠,则说明结果呈阴性。

该机构称,目前医学界采用的基于病毒基因探测技术的埃博拉病毒检测方法具有很高的灵敏度,但只能在实验室内借助一系列专门设备来实现,且需等待2小时15分钟至2.5小时才能出结果。这种快速检测仪器的诞生能大大提高检测效率,尤其适用于对疑似感染埃博拉病毒患者进行的初次检测。

随着埃博拉疫情在西非地区蔓延,法国原子能委员会在法国南部马库勒的一个研究中心团队于今年8月中旬开始开发这种快速检测仪。得益于该机构过去几年对埃博拉病毒的相关研究成果,研究人员仅用两个月时间便获得成功。

位于法国里昂的让·梅里厄P4生物安全实验室(P4为生物安全4级的简称,是目前生物安全最高等级)对这一产品进行了技术检验,证明它对检测目前在西非广泛蔓延的埃博拉病毒有效。

售房

本人现有22宿舍高层一套,面积90.48平方米,楼层28/33,采光好,价格面议,有意者请与赵女士联系,电话:18903466582。

本人现有程北小区楼房一套,三层,面积40平方米,临古城口,欲出售,有意者请与郭先生联系,电话:15834158727或15296612290。

住房手续挂失

姬翠山,不慎将太钢线材小区3栋1816号的交款通知单遗失,特此声明。

中玉文,不慎将太钢20宿舍6栋1单元16号的购房发票遗失,特此声明。

田绪银,不慎将其母姚海仙(已故)的大同路74号太钢赵庄宿舍8栋2单元14号的购房计算表、交款发票遗失,特此声明。

居民身份证挂失

贾新如,不慎将本人身份证遗失,特此声明。身份证号码为:142601196506282877。

就业失业证挂失

段凤英,不慎将编号为1401070011009406的就业失业证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

钢企建安动力工程分公司,不慎将车牌号为:晋A42409的车辆出入证遗失,特此声明。

挂失

钢建分公司武爱莲,卡号:20203954
 钢建分公司温丽萍,卡号:20203962
 钢建分公司韩变花,卡号:20204003
 钢建分公司王国珍,卡号:20204010
 钢建分公司李俊花,卡号:20220955
 钢建分公司王丽君,卡号:20218212
 钢建分公司王万明,卡号:20219716
 钢建分公司周春娥,卡号:20204075
 钢建分公司陈荣芬,卡号:20204088
 钢建分公司李拴富,卡号:20204152
 钢建分公司赵建彪,卡号:20204177
 以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

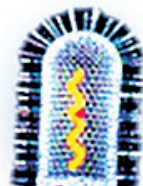
症状
发热、头痛、乏力、恶心、全身抽搐、极度恐惧、对水声、风等刺激非常敏感

潜伏期
短期
10天
长期
1年或者更长
一般
1-3个月

狂犬病

- 又称恐水症
- 由狂犬病病毒引起
- 人畜共患的中枢神经系统急性传染病

通过被感染动物咬伤、抓伤、舔伤皮肤黏膜破损处进入人体



清汤羊肉萝卜

材料:羊肉、胡萝卜

调料:植物油、姜片、大料、盐、香菜

做法:1.羊肉切3厘米方块,胡萝卜切块备用。

2.羊肉块与姜片一同焯水约10分钟,撇掉浮沫,保留汤汁。

3.锅置火上,倒入少许植物油,待油温七成热下入焯过水的羊肉炒香,加入胡萝卜块,炒匀倒入汤汁。

4.锅内下入大料,中小火焖煮1小时,撒入盐、香菜即可食用。



酱焖杏鲍菇

材料:杏鲍菇

调料:橄榄油、蒜瓣、甜面酱、生抽、鱼露、白糖

做法:1.杏鲍菇洗净切薄片,蒜瓣去皮拍碎。

2.将甜面酱、生抽、鱼露和橄榄油、白糖调匀放入拍碎的蒜。

3.杏鲍菇片

码入锅中,倒入

开水(没过杏鲍

菇即可)煮沸,加

入调好的味汁盖

上盖子小火焖,

轻轻搅动不要结

底直至收汁即可。

